

# 11がつのこんだて

令和3年度 東山こども園

曜日	日	副菜	主食	材料	乳児おやつ	幼児おやつ	曜日	日	副菜	主食	材料	乳児おやつ	幼児おやつ
月	1 15 29	焼きそば ミネストローネスープ くだもの	おにぎり	中華麺 キャベツ 豚肉 玉ねぎ もやし にら ソース あおのり 紅しょうが じゃがいも 玉ねぎ 人参 キャベツ トマト缶 ケチャップ グリーンピース	菓子 牛乳 チーズ	菓子 牛乳 チーズ	月	8 22	肉団子と根菜のトマトスープ スパゲティサラダ くだもの	おにぎり	鶏ひき肉 玉ねぎ 大根 人参 ごぼう じゃがいも れんこん トマト缶 プロ ッコリー ケチャップ コンソメ オリ ーフオイル スパゲティ きゃべツ ハ ム たまご マヨネーズ	菓子 牛乳 小魚	菓子 牛乳 小魚
			ごはん						ごはん				
火	2 16 30	鶏肉マーマレード焼き 切り干しサラダ みそ汁 くだもの	おにぎり	鶏手羽中 小麦粉 オレンジマーマレ ード 切り干し大根 キャベツ きゅうり ハム マヨネーズ 油揚げ もやし じ ゃがいも 玉ねぎ ねぎ みそ じゃこ	菓子 牛乳 小魚	菓子 牛乳 小魚	火	9	ししゃもフライ キャベツと塩昆布のおひたし みそ汁 くだもの	おにぎり	ししゃも 小麦粉 パン粉 たまご 油 キャベツ きゅうり 塩昆布 ごま油 わかめ もやし 玉ねぎ 人参 えのき だけ 麩 じゃこ みそ ねぎ	菓子 牛乳 小魚	菓子 牛乳 小魚
			ごはん						ごはん				
水	17	鶏肉の甘酢あん チキンヌードルスープ くだもの	おにぎり	鶏肉 片栗粉 油 パプリカ 玉ねぎ 人参 酢 ケチャップ 土しょうが ス パゲティ 玉ねぎ 鶏肉 人参 セロリ キャベツ コンソメ パセリ	おかかチーズ ごはん (チーズ かつお 節 しょう油)	菓子 牛乳 小魚	水	10 24	高野豆腐の卵とじ 白和え くだもの	おにぎり	高野豆腐 たまご 鶏挽肉 干しいた け 玉ねぎ 人参 いんげん 豆腐 さつまいも ほうれん草 コーン 缶 すりごま みそ	カレーピラフ (豚ひき肉 玉ねぎ 人参 カレー粉)	おにぎり 牛乳
			ごはん						ごはん				
木	4 18	揚げたこ焼き ちくわかめサラダ みそ汁 くだもの	おにぎり	たこ 小麦粉 白玉粉 キャベツ 干しエビ 紅しょうが ソース 青のり 油 キャベツ ちくわ わかめ きゅうり マヨネーズ	パン 牛乳	菓子 牛乳 小魚	木	11 25	魚のマヨネーズ焼き カレーサラダ かきたまスープ くだもの	おにぎり	魚 マヨネーズ パン粉 パセリ 小麦 粉 キャベツ きゅうり 人参 ツナ もやし カレー粉 ドレッシング 麩 たまご えのきだけ 玉ねぎ 青菜	パン 牛乳	菓子 牛乳 するめ
			ごはん						ごはん				
金	5 19	シーフードカレー グリーンサラダ くだもの	ごはん	むきエビ(凍) ツナ ちくわ じゃ がいも 玉ねぎ 人参 ルウ 福 神漬 じゃがいも きゅうり ド レッシング	ココアゼリー (ミルクココア 砂糖 ゼラチン)	牛乳	金	12	牛丼 マカロニサラダ くだもの	ごはん	牛肉 玉ねぎ しらたき ごぼう 人参 しょう油 砂糖 片栗粉 紅しょうが マカロニ キャベツ きゅうり かにか まぼこ マヨネーズ	黒糖蒸しパン 牛乳 (ホットケーキミックス さつまいも 黒糖 牛乳)	
土	6 20	パン 牛乳					土	13 27	パン 牛乳				
金	26	<b>たんじょう会</b>	鶏 ごぼうごはん さつまいもサラダ	揚げしゅうまい すまし汁 くだもの			金		鶏肉 ごぼう 人参 油揚げ しょう油 チーズ マヨネーズ 豆腐 えのきだけ 花麩 みつ葉 かつお節 しょう油	ごま油 さつまいも きゅうり 人参 ハム		プリン 牛乳	

## 11月8日 立冬

冬が始まります。朝晩の気温が低くなり、冬の気配が感じられる季節です。これからの季節は風邪をひきやすくなります。規則正しい生活リズムで十分な睡眠、バランスのとれた食事をもって病気に負けない体をつくりましょう。

### ●免疫力を高める食事

免疫力とは、細菌やウイルスなどから体を守ってくれる力のことで、免疫力が高いと、感染症などの病気にかかりにくくなります。特定の食事で免疫力が高まることはなく、栄養バランスのよい食事をとることが大切です。

### たんぱく質

(肉・魚・たまご・大豆・大豆製品)  
免疫細胞を活性化させる働き

### ビタミン類

(野菜・くだもの・ナッツ類)  
ビタミンA、C、Eは抗酸化作用という免疫の低下を予防する働き

### 発酵食品

(みそ・納豆・キムチ・チーズ・ヨーグルト)  
免疫細胞の60~70%は腸の中にと  
いわれています。発酵食品は町内環境を  
整える働き



## 11月24日 和食の日

11 (いい) 2 (日本) 4 (食) のごろ合わせから。日本の食文化を見直して「和食」の保護・継承の大切さを伝える日です。和食の調理には「煮る」「焼く」「蒸す」「ゆでる」「和える」「揚げる」などさまざまな方法があります。さら季節の野菜や魚介類、海藻など食材もとても豊富。食材と調理法の組み合わせで一年中バラエティーにとんだ食事が作れます。



また和食の特徴は、かつお節・煮干しなどから「だし」をとり、うま味を最大限に引き出すこと。だしのうま味で素材そのものおいしさが活きます。子どもたちにも「だし」のきいた食事で正しい味覚を覚えてほしいですね。

☆乳児クラスの午前のおやつは菓子・牛乳です  
☆今月のお茶は「ほうじ茶」で



## 食の豆知識

千歳飴の由来は？



子どもの健やかな成長を願う「七五三」に欠かせないのが千歳飴。江戸時代の浅草で、長寿になる「千年飴」として長い棒のような飴を売り歩いたのが始まりだといわれています。昔は子どもの生存率が低かったため、「元気に育ってほしい」という親の願いが込められました。

## 食育クイズ

Q ビタミンCをいちばん多く含んでいる果物は？

- ① いちご ② みかん ③ かき

A ③  
柿1個で食事摂取基準で示されているビタミンCの1日の推奨摂取量100mgを十分摂取することができます。「柿が赤くなれば医者が高くなる」ということわざもあるくらいです(´o`)／